



Omble chevalier poché traditionnel d'Irma Cardinal (Inuvik)

Irma dit que cette recette est l'une de ses préférées parce qu'elle contient une quantité élevée de gras Oméga 3 qui est bon pour la santé et parce que c'est une recette traditionnelle (du territoire). Elle aime servir ce plat avec des asperges cuites à la vapeur et du bannock aux pommes de terre bouillies.

Irma aime aussi accompagner ce plat de thé du Labrador traditionnel (Lidii muskeg) en raison de ses bienfaits pour la santé et de la possibilité d'en cueillir à longueur d'année.

Ingrédients	Quantités pour 4
Omble chevalier	Environ 4 à 5 onces (120 à 150 g) par portion
Beurre d'ail	1 cuillère à table
Eau ou bouillon	Environ 1 ½ tasse

Directives d'Irma

1. Faire chauffer une poêle à frire de taille moyenne sur feu moyen avec du beurre et de l'eau et attendre jusqu'à ce que l'eau mijote (pas d'ébullition).
2. Ajouter des morceaux de poisson en une seule couche – ne pas empiler dans la poêle. Laisser mijoter. Ne pas bouillir.
3. Cuire environ 10 minutes à découvert. Soulever le poisson cuit dans la poêle avec une cuillère trouée ou une spatule.

